



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Análisis de las guías docentes universitarias españolas
sobre la formación a futuros maestros de primaria en
Prácticas Motrices Introyectivas

Autor/es

Mónica Borges Puntos

Director/a

María Inmaculada Canales Lacruz

Facultad de Educación. Universidad de Zaragoza

2019/2020

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a mi familia por todo el apoyo y la confianza que han volcado en mí, en especial a mis padres y a mi hermana.

También me gustaría agradecer a Inmaculada Canales, directora de mi Trabajo de Fin de Grado, por volcarse conmigo en este viaje.

RESUMEN

El presente estudio se basa en un análisis interpretativo de 296 guías docentes relacionadas con el ámbito físico y deportivo de las diferentes universidades públicas españolas para conocer si los futuros maestros de Educación Primaria adquieren formación sobre las Prácticas Motrices Introyectivas a lo largo de sus estudios, pues está demostrado que ofrecen múltiples beneficios, tanto a los alumnos, como a los docentes. Los resultados de la investigación realizada han mostrado que no existe formación universitaria en este campo de estudio, al no presentar ningún contenido relacionado con el mindfulness o atención plena en las asignaturas ofertadas en las universidades públicas españolas.

Palabras clave: Prácticas Motrices Introyectivas; guías docentes; universidades públicas españolas; atención plena; mindfulness; beneficios educativos.

ABSTRACT

This study shows the conclusions extracted from 296 teaching guides related with physical sphere to know if future teachers have skills in Introjective Motor Practices. It is known that this practices have a lot of benefits for pupils and teachers. The results have shown that there is no contents about mindfulness and there is no difficulties to include this practices into colleges. This difficulties could be settle if teachers have some experience in mindfulness. The lack of data affects to the quality of the physical and sports subjects.

Key words: Introjective Motor Practices; teaching guides; Spanish public universities; full attention; mindfulness; educational benefits.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 CONSIDERACIONES PRELIMINARES	5
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	5
1.3 OBJETIVOS.....	5
1.4 ESTRUCTURA DE LA MEMORIA.....	5
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1 ¿QUE SON LAS PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS?	6
2.2 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?.....	7
2.3 BENEFICIOS Y DIFICULTADES ENCONTRADAS EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS.....	10
2.4 BENEFICIOS Y DIFICULTADES DE LAS PRACTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA	11
3. METODOLOGÍA	13
3.1 PARTICIPANTES	13
3.2 INSTRUMENTO	16
3.3 PROCEDIMIENTO	17
4. RESULTADOS.....	17
4.1 RESULTADOS OBTENIDOS POR UNIVERSIDADES.....	18
4.2 RESULTADOS GENERALIZADOS.....	37
5.DISCUSIÓN.....	40
6. CONCLUSIONES.....	42
6.1 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO.....	42
6.2 LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	43
6.3 PERSPECTIVA DEL ESTUDIO.....	44
6.4 APORTACIONES DEL ESTUDIO COMO FUTURA MAESTRA	44
7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

1.INTRODUCCIÓN

1.1 CONSIDERACIONES PRELIMINARES

Este trabajo de fin de grado es una reflexión sobre los contenidos que deberían incluirse en las guías docentes sobre las Prácticas Motrices Introyectivas ya que está demostrado en diversos estudios sus numerosos beneficios que otorgan a las personas tanto a nivel físico, psíquico, emocional y racional (Lacruz & Rovira, 2017).

1.2 JUSTIFICACIÓN

La elección del tema de las prácticas introyectivas para la realización de este trabajo de fin de grado fue en un primer momento por su relación con la Educación Física y la mención del grado de Magisterio Primaria. Además, en mi estancia en el centro de prácticas observé como se usaban ciertas prácticas como el yoga o el *mindfulness* para intentar mejorar el comportamiento de los alumnos. Todo esto, llevó a plantearme una serie de cuestiones como por ejemplo, por qué aún no se le da la importancia necesaria a este tipo de prácticas que benefician en muchos aspectos a los alumnos y a los docentes, si los docentes están preparados académicamente para poder dar este tipo de sesiones o incluso si son unas prácticas prácticamente desconocidas en el ámbito educativo.

1.3 OBJETIVOS

En cuanto al objetivo principal de este trabajo destacaríamos el siguiente:

- Analizar, interpretar y extraer conclusiones de las diferentes guías docentes sobre la formación a futuros docentes en Prácticas Motrices Introyectivas de las universidades públicas españolas.

1.4 ESTRUCTURA DE LA MEMORIA

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se realiza un análisis cuantitativo que pretende conocer la formación a futuros maestros en las universidades públicas españolas en las Prácticas Motrices Introyectivas. Este trabajo cuenta con un total de seis apartados en los cuales se abordan diferentes cuestiones que vamos a detallar a continuación:

En el primer apartado se expone una serie de consideraciones preliminares, la justificación del trabajo y el objetivo general de esta investigación.

Seguidamente, en el segundo apartado, se establece un marco teórico con la finalidad de situar al lector en el eje temático del trabajo y para conocer en mayor profundidad el tema trabajado. Es por ello, por lo que existen diferentes apartados que van desarrollando los diferentes conceptos desde una perspectiva general hasta la más específica.

En el tercer apartado, se expone la metodología del trabajo, describiendo los participantes del estudio, los instrumentos empleados y el procedimiento seguido.

En el cuarto apartado, se establecen los resultados y el análisis de estos. Podríamos decir, que es la parte principal de este trabajo ya que gracias a los resultados se han podido extraer una serie de conclusiones.

A continuación, se observa el apartado de discusión en el cual se establece un contraste de ideas entre los estudios realizados previamente por otros autores y con los datos analizados y obtenidos a través de este trabajo.

Finalmente, el último apartado es el de conclusiones en el cual se han obtenido y organizado una serie de conclusiones extraídas en base al análisis obtenido.

2. MARCO TEÓRICO

Comenzaremos introduciendo el tema con una serie de apartados clave donde se explican que son las prácticas motrices introyectivas (PMI), qué es la atención plena, cuáles son los beneficios y dificultades de las Prácticas Motrices Introyectivas y cuáles son los beneficios y dificultades de las Prácticas Motrices Introyectivas en Educación Primaria.

2.1 ¿QUE SON LAS PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS?

Las Prácticas Motrices Introyectivas (PMI) parten de un paradigma holístico al considerar a la persona como una unidad multidimensional donde se relacionan entre sí la esfera afectiva, física, cognitiva y relacional (Lagardera, 2007; Lagardera y Lavega, 2003). Su finalidad principal es estimular el autoconocimiento, el cuidado corporal y el bienestar a

través de distintos ejercicios de respiración consciente, liberación articular, posturales, estiramientos o atención plena (Lagardera, 2007; Lagardera y Lavega 2003).

Es importante destacar para el presente trabajo la definición de prácticas motrices introyectivas, y para ello algunos autores como Lagardera (2007) consideran que son métodos, disciplinas o técnicas corporales con una lógica interna cuyo rasgo común es la puesta en marcha de la motricidad consciente, la búsqueda del autoconocimiento, el control corporal y el equilibrio psicosomático.

Para referirnos a este tipo de prácticas podemos encontrar otros nombres como *mindfulness*, *Eastern movement disciplines* o *mindbody aproach* haciendo todas ellas referencia a prácticas motrices con una misma lógica interna (Lu, Tito y Kentel, 2009; Parlebas, 2001). La lógica interna de las Prácticas Motrices Introyectivas cooperativas establece que los participantes cooperen para así mejorar su autoconocimiento, cuidar del cuerpo y lograr un bienestar físico, psíquico, emocional y relacional. Este tipo de ejercicios establece una profundización en el conocimiento de uno mismo, ampliándose las propias sensaciones y desarrollando la escucha sensitiva y la empatía (Lagardera, 2007; Lu et al., 2009).

Este tipo de prácticas conjuntas en las cuales es necesaria una cooperación se establecen a través del contacto corporal de forma directa o bien a través de algún objeto extracorporal como una pelota o una pluma. A su vez, puede ser dinámica, en la que los participantes estarán todos activos a la vez mientras una persona que será la receptora permanecerá de forma estática mientras las otras actúan. (Rovira, López-Ros, Lagardera, Lavega y March, 2014)

2.2 ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

El *mindfulness*, atención o consciencia plenas tomo sentido gracias a Kabat Zinn al aplicarlo al estrés mediante el programa Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR) (Moñivas, García-Diex, García de Silva, 2012). Desde entonces, ha ido evolucionando y aplicándose en diversos campos como por ejemplo, el clínico o el educativo. Como se explica en párrafos anteriores las Prácticas Motrices Introyectivas generan multitud de beneficios y uno de ellos es el desarrollo de la atención plena (Moñivas et al., 2012). En esta misma línea la atención plena o también conocida como *mindfulness* es una práctica beneficiosa para mejorar la atención, las depresiones o incluso la ansiedad (Moñivas et al.,

2012). Así pues, el *mindfulness* significa prestar atención conscientemente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación (Moñivas et al., 2012). Hay múltiples definiciones a cerca del *mindfulness* o atención plena y a continuación se observan algunas de ellas:

“Mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente” (Hanh, 1975, p. 11).

“La consciencia (awareness) que surge de prestar atención a propósito, en el momento presente, y sin establecer juicios de valor al desarrollo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145).

“Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocida y aceptada tal y como es” y también, “adoptar una particular orientación hacia la propia experiencia caracterizada por curiosidad, apertura y aceptación” (Bishop, 2004, p.232).

“La clara y resuelta conciencia de lo que en realidad nos ocurre, a nosotros y en nosotros, en los momentos sucesivos de percepción” (Thera, 2005, p. 32).

“La observación no enjuiciadora de la continua corriente de estímulos internos y externos tal y como ellos surgen” (R.A. Baer, 2003, p. 125).

“Mindfulness no es un concepto fácil de definir, pero puede ser mejor entendida como el proceso de elaboración de nuevas distinciones. No importa si lo que se nota es importante o trivial, siempre y cuando esto sea nuevo para el espectador. Construir activamente estas distinciones nos mantiene situados en el presente. También nos hace más conscientes del contexto y la perspectiva de nuestras acciones que si nos basamos en distinciones y categorías construidas en el pasado” (E.J. Langer, 2000, pp. 1-2)

“Conciencia momento a momento” también, “conciencia de la experiencia presente con aceptación” (Germer, Siegel, & Fulton, 2005, p. 7).

“Es deliberadamente prestar atención, estando completamente consciente de lo que está ocurriendo tanto en el interior de uno mismo- en tu cuerpo, en tu corazón, en tu mente- y externamente, en tu alrededor. Es consciencia sin juzgar ni criticar” (Bays, 2009, p.2).

Vallejo (2006) considera que es necesario destacar que el *mindfulness* o atención plena tiene una serie de aspectos o características principales que son interesantes señalar. Primeramente, Vallejo (2006) considera que se basa en centrarse en el momento presente, es decir, sentir las cosas tal y como suceden, sin busca el control de las cosas ni tampoco buscar un pensamiento para cambiarlo por uno positivo, es centrarse en un pensamiento o actividad en sí misma sin ánimo de controlarla. También se considera que el *mindfulness* crea una apertura a la experiencia y los hechos ya que al centrarse en lo que sucede y sentirse en el momento presente prioriza los aspectos emocionales frente a la interpretación de los mismos (Vallejo, 2006). Otro elemento fundamental del *mindfulness* es la aceptación radical, es decir, se trata de centrarse en el momento actual sin hacer ningún tipo de valoración ya que aunque resulta mucho más gratificante vivenciar y experimentar algo positivo, se debe aprender a aceptar lo negativo o desagradable ya que es algo natural (Vallejo, 2006). Todas aquellas sensaciones y sentimientos negativos forman parte de la condición humana y por ello, es necesario aprender a convivir con ello (Vallejo, 2006).

A través del *mindfulness*, se pueden elegir las experiencias a vivir ya que los objetivos o proyectos de cada uno son diferentes y determinan sobre que mostrar interés y prestar su tiempo, es decir, una situación que podemos caracterizarla como *mindfulness* no quiere decir que no sea elegida (Vallejo, 2006). Asimismo, la aceptación que hemos nombrado en párrafos anteriores no supone renunciar al control ya que con el *mindfulness* no se busca que la persona controle sus reacciones o sentimientos sino que los experimente tal y como se producen (Vallejo, 2006).

Además, el desarrollo de la atención plena genera otros beneficios en niños y adultos aparte de los citados anteriormente. Estos beneficios van relacionados con el aumento de calidad de vida al aceptar las emociones negativas que puedan darse y el estrés que pueden llegar a generar además de, percibir como es la realidad como expresan Soriano et al., (Bishop et al., 2004). También resulta positivo ya que genera un correcto estilo de alimentación, es decir, se comerá debido a la respuesta del hambre fisiológico que se presente en nuestro cuerpo y no

por ansiedad o gula. (Soriano et al., 2019). Además, el *mindfulness* también se considera como una técnica y como un componente de diferentes terapias como por ejemplo: la terapia de aceptación y compromiso, terapia de conducta dialéctica o psicoterapia analítica funcional (Vallejo, 2006).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2017) la ansiedad es un problema de salud mental que afecta tanto a la capacidad del trabajo como a la propia productividad y se expresa que más de 260 millones de personas tienen trastornos de ansiedad.

La ansiedad es algo presente en la vida de las personas, pero cuando se superan los límites de la normalidad puede generar diversos trastornos como expresa Soriano et al., (Soto-Vázquez y Alvarado García, 2018). Así pues, es algo que podemos mejorar tras las intervenciones basadas en la atención o conciencia plenas ya que en siete estudios observaron sus efectos positivos a excepción de un único estudio en el que no se mostraron cambios (Soriano et al., 2019).

Podemos afirmar, pues, que cuando hay unos niveles bajos de ansiedad o estrés, el bienestar personal aumenta. Por lo tanto, las prácticas continuadas de *mindfulness* favorecen el bienestar de las personas. (Soriano et al., 2019).

Una de las prácticas más claras del *mindfulness* es la meditación. La meditación, está ligada a un desarrollo de técnicas de control fisiológico, la relajación y el *biofeedback* (Vallejo, 2006). La meditación, podemos trabajarla a través de actividades como el yoga o la meditación trascendental que no es más que una técnica mental sencilla y natural. (Vallejo, 2006).

2.3 BENEFICIOS Y DIFICULTADES ENCONTRADAS EN LAS PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS

En numerosas investigaciones se ha comprobado como las Prácticas Motrices Introyectivas tienen numerosos beneficios físicos, psíquicos, emocionales y relacionales.

Así pues, algunos de los beneficios más destacados de las prácticas motrices o el bienestar suscitado sería el alivio de tensiones proporcionado a través de la práctica, es decir, conseguir un estado de relajación acompañado de una descarga de tensiones e incluso un alivio de preocupaciones (Canales & Rovira, 2017). El alivio de tensiones puede darse suavizando todo tipo de estados de tensión, ansiedad o incluso dolor, también se destaca el ensimismamiento que no es más que la implicación total en los ejercicios realizados donde los alumnos están

desarrollando la atención plena y entregados en los ejercicios con plena consciencia (Canales & Rovira, 2017). A través de este tipo de prácticas motrices se consigue desarrollar la atención plena donde se descubre la propia realidad corporal y sensitiva. (Canales & Rovira, 2017).

Otro de los beneficios destacados sería el darse cuenta, a través de la intensificación de la sensibilidad y la autorregulación. (Canales & Rovira, 2017). Además, practicar meditación, Tai-chi, yoga o la eutonía afecta positivamente en el estado de ánimo de aquellos que lo practican, estimulando todas aquellas vivencias de emociones positivas (Rovira & López, 2014).

En cuanto a las dificultades encontradas, podríamos destacar la atención externa, es decir, cuando se dirige la atención hacia lo que ocurre al alrededor y no hay una focalización en la atención sobre las propias acciones motrices y sus consecuencias, en definitiva, hay dificultades en realizar las prácticas con atención plena. (Canales & Rovira, 2017). También Canales y Rovira (2017) consideran que se destaca la vergüenza ya que cuando se realizan estas prácticas en compañía se produce cierto sentimiento de ridículo y se puede presentar en los individuos cierta timidez lo cual puede llevar a condicionar el comportamiento de la interiorización. Además, puede darse una agitación mental, es decir, preocuparse por situaciones externas a la práctica que impiden la concentración y finalmente, el malestar en la práctica como dolores musculares, cansancio o incluso somnolencia. (Canales & Rovira, 2017)

2.4 BENEFICIOS Y DIFICULTADES DE LAS PRACTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En el ámbito educativo, nos encontramos con un claro objetivo, es decir, “que los participantes adquieran un estado de consciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y conocerse mejor, además de crear un ambiente propicio para el aprendizaje. (Baeta, 2016, p.21)

Autores como Baeta (2016) expresan que a los niños se les enseña a meditar a través de la meditación del profesor y la aplicación de este tipo de técnicas es muy sencilla ya que se trata de poner atención en la postura, respiración y actitud.

Para aplicar técnicas como el *mindfulness* en el aula se tendrán en cuenta herramientas diarias como: juegos, cuentos, canciones, danzas, expresión plástica, estiramientos, etc. junto con técnicas de atención plena adaptadas a la escuela como trabajos corporales, respiración consciente, ejercicios de atención y concentración, teatro pedagógico, danza consciente, etc...como elemento para el desarrollo integral y educativo del niño. (Baeta, 2016, p.22)

Autores como Bisquerra (2000) consideran que la práctica docente se organiza en torno a cuatro pilares fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, Baeta (2016) afirma: “éste último es uno de los retos más importantes de la educación. De ahí la importancia de practicarlo en el aula para formar futuros alumnos competentes” (p.22).

Así pues, para aplicar este tipo de técnicas en la escuela es necesario tener en cuenta al maestro como figura referente y ejemplo a seguir para conseguir una mejor convivencia entre los alumnos y además, que éstos sean más creativos (Baeta,2016).

Martínez (2014) establece un programa para desarrollar las técnicas de relajación y meditación en 8 sesiones con dos fases, la primera de ellas ofrece una formación sobre técnicas de relajación y meditación a padres y docentes y la segunda fase se basa en hacer una serie de actividades para mejorar el control de las emociones de los niños. En este último programa, se muestra como conclusión, una valoración positiva de la formación docente y familiar para reforzar los efectos positivos de este tipo de prácticas (Baeta,2016, p.42).

Existen varios programas citados por Baeta (2016) como es el programa “Aulas Felices” basado en la psicología positiva y dirigido a alumnos de educación infantil, primaria y secundaria donde su objetivo principal es potenciar en el alumnado una actitud de permanente consciencia y calma a través de métodos como la atención plena para así favorecer el desarrollo personal. Otro programa destacado por Baeta (2016) sería “Psicología positiva en Educación Primaria: cómo mejorar la atención a través del *mindfulness*” en el que se refleja una visión distinta de cómo tratar la falta de atención a través de la Psicología Positiva y mediante el *mindfulness*. También destacaríamos otros programas como el expuesto por Merchán, Bermejo y González (2014) en el que demuestran los efectos positivos de los programas de desarrollo de la competencia emocional en alumnos de Primaria.

Por otro lado, Goleman (2012) considera que es necesario tener en cuenta las limitaciones existentes a la hora de abordar este tipo de prácticas en la escuela. Es una aplicación que se encuentra en pocos currículos escolares y en ocasiones son programas piloto (Baeta,2016). Además, Martínez (2014) expone que existen pequeñas limitaciones como que la meditación es subjetiva, que requiere una formación de los docentes que la imparten y que la práctica es vivencial, por lo tanto, puede ser difícil de encuadrar.

3. METODOLOGÍA

3.1 PARTICIPANTES

En nuestro trabajo hemos analizado los planes de estudio de 37 universidades públicas españolas. Dentro de las distintas universidades públicas españolas se han seleccionado todas aquellas que ofertasen el Grado en Magisterio Primaria para así, analizar e indagar en todas las guías docentes de aquellas asignaturas obligatorias y optativas relacionadas con la actividad física y deportiva. Las asignaturas de carácter obligatorio son ofertadas a lo largo del grado y las de carácter optativo, principalmente en el tercer y cuarto curso del grado para así llegar a conseguir la titulación de maestro con mención en Educación Física.

En cuanto al criterio de selección de la muestra quedaron descartadas todas las universidades de carácter privado o concertado. Se han seleccionado las universidades públicas que ofertasen el grado de Magisterio Primaria solamente y no se han incluido las universidades privadas debido al alto número de universidades existentes en España. Además, en España, las universidades públicas tienen un gran prestigio y hay una mayor demanda en ellas en grados como el de Magisterio Primaria. También cabe destacar que no se han tenido en cuenta aquellas universidades públicas que no ofertasen el grado de Magisterio Primaria como son todas aquellas universidades relacionadas con el ámbito científico.

En la tabla siguiente se pueden observar los datos de las universidades anteriormente comentados en relación con la Comunidad Autónoma, las universidades y el número de asignaturas de carácter obligatorio y optativo obteniendo un total de 296 guías docentes analizadas.

Tabla 1. Guías docentes analizadas.

CCAA	UNIVERSIDAD	ASIGNATURA	NO	TOTAL
		MENTIÓN	ASIGNATURA MENCIÓN	
Andalucía	Jaén	3	5	8
Andalucía	Córdoba	4	4	8
Andalucía	Sevilla	3	6	9
Andalucía	Granada	3	3	6
Andalucía	Málaga	5	4	9
Andalucía	Almería	3	5	8
Andalucía	Huelva	3	5	8
Andalucía	Cádiz	1	4	5
Aragón	Zaragoza	4	6	10
Asturias	Oviedo	5	5	10
Cantabria	Cantabria	5	3	8
Castilla la Mancha	Castilla la Mancha	4	5	9
Castilla y León	Salamanca	3	6	9
Castilla y León	León	3	6	9
Castilla y León	Valladolid	3	5	8
Castilla y León	Burgos	3	5	8
Cataluña	Autónoma	8	2	10
Cataluña	Rovira y Virgill	4	5	9

Cataluña	Lérida	3	0	3
Cataluña	Gerona	3	8	11
Extremadura	Extremadura	4	3	7
Galicia	Coruña	4	5	9
Galicia	Vigo	3	0	3
Islas Baleares	Islas Baleares	5	4	9
Islas Canarias	La Laguna	4	2	6
Islas Canarias	Las Palmas de Gran Canarias	4	6	10
La Rioja	La Rioja	4	5	9
Madrid	Autónoma	1	4	5
Madrid	Alcalá	5	4	9
Madrid	Complutense	1	3	4
Madrid	Rey Juan Carlos	3	4	7
Murcia	Murcia	7	10	17
Navarra	Navarra	3	2	5
País Vasco	País Vasco	4	0	4
Valencia	Valencia	5	6	11
Valencia	Alicante	3	5	8
Valencia	Jaime I	3	5	8
TOTAL:	37 universidades	136	160	296

Tabla de elaboración personal.

Por lo tanto, se han analizado 136 guías docentes de asignaturas de carácter obligatorio y 160 de carácter optativo haciendo un total de 296 guías docentes universitarias analizadas.

3.2 INSTRUMENTO

La recogida de datos se realizó a través de las guías docentes de cada universidad, dichas guías docentes están visibles en cada una de las páginas webs de cada universidad. En cada una de las guías docentes nos encontramos con la información del plan docente. En la información presentada en las distintas guías docentes se muestra el año académico y el código y nombre completo de la asignatura en cuestión. También, se muestra el centro académico en el que se imparte y la titulación a la que se vincula dicha asignatura. Además, también se muestra el número de créditos totales a los que hacer referencia y el periodo de impartición y curso. A continuación, se muestra la información básica como los objetivos que se pretenden conseguir con el desarrollo de la asignatura, el contexto y sentido de la misma en relación con la titulación y las recomendaciones para cursar la asignatura.

Otro punto que destacar serían la presencia de las diversas competencias y resultados de aprendizaje que conseguirá el alumno y la importancia de dichos resultados. El tercer punto destacable sería la evaluación, mostrándose el tipo de pruebas, su valor sobre la nota final y los criterios de evaluación de cada una de las pruebas presentadas.

Finalmente, nos encontraríamos con el último punto referido a la metodología general que se llevará a lo largo de la asignatura, las actividades de aprendizaje, es decir el programa que se ofrecerá al estudiante para que éste logre alcanzar los resultados previstos, el programa de la asignatura donde se especifica el temario que se tratará durante el periodo de impartición de la asignatura acompañado de una planificación de las actividades y calendario de fechas clave que deberá conocer el alumno y la bibliografía y recursos recomendados.

Para el presente trabajo, hemos tenido en cuenta cada uno de los apartados expuestos anteriormente pero sobre todo, el apartado referido al programa de la asignatura y el temario que se impartía en la misma ya que gracias a este apartado hemos podido comprobar si en cada una de las 296 guías docentes analizadas se hacía referencia a las Prácticas Motrices Introyectivas o era temario que no tenía relación con ello.

3.3 PROCEDIMIENTO

Una vez seleccionados los documentos que constituyen la muestra, se ha procedido a realizar un análisis de las diferentes guías docentes de las asignaturas relacionadas con el ámbito físico y deportivo de 37 universidades públicas españolas dentro del grado de Magisterio en Educación Primaria. Para poder acceder a las diferentes guías docentes era necesario acceder al portal web oficial de la universidad, seleccionar el grado de Magisterio Primaria y acceder a la casilla de asignaturas o plan de estudios. Con esto se pretendía ver si dentro de ellas se trabaja o existe alguna relación con la enseñanza a los futuros docentes sobre las Prácticas Motrices Introyectivas. Todos estos aspectos quedan detallados y justificados en el capítulo 5. “Resultados”.

Una vez se han seleccionado las distintas guías docentes de aquellas asignaturas destacables para el progreso de este trabajo, se ha procedido a realizar las siguientes tareas:

- Lectura atenta y detenida de las diferentes guías docentes y todos sus apartados.
- Identificar los objetivos, contenidos, competencias y resultados del aprendizaje de cada guía docente analizada.
- Resumir aspectos destacables de los objetivos, contenidos, competencias y resultados de aprendizaje.
- Ver las diferentes relaciones en las asignaturas con las Prácticas Motrices Introyectivas.
- Organizar las diferentes ideas y conclusiones obtenidas de las distintas guías docentes.

4. RESULTADOS

Podemos destacar que se han analizado 296 guías docentes en total. Estas guías docentes pertenecen a asignaturas relacionadas con el ámbito de la salud y la actividad física pero también, están incluidas todas aquellas guías docentes de las prácticas en centros escolares ya que en ellas, los alumnos podrían trabajar las Prácticas Motrices Introyectivas o bien aprender de su tutor si éstos realizan prácticas relacionadas con las Prácticas Motrices Introyectivas.

En la figura 1 podemos observar un gráfico dividido en las diversas Comunidades Autónomas y muestran el número de universidades revisadas en cada una de las comunidades. Por ello, en Galicia se han revisado 2 universidades, en Asturias 1, en Castilla y León 4 universidades, en Cantabria 1 universidad, en La Rioja 1 universidad, en el País Vasco 1 universidad, en

Navarra 1 universidad, en Aragón 1 universidad, en Cataluña 4 universidades, en Valencia 3 universidades, en Castilla la Mancha 1 universidad, en Madrid 4 universidades, en Extremadura 1 universidad, en Andalucía 8 universidades, en Murcia 1 universidad, en las Islas Baleares 1 universidad y finalmente, en las Islas Canarias 2 universidades.

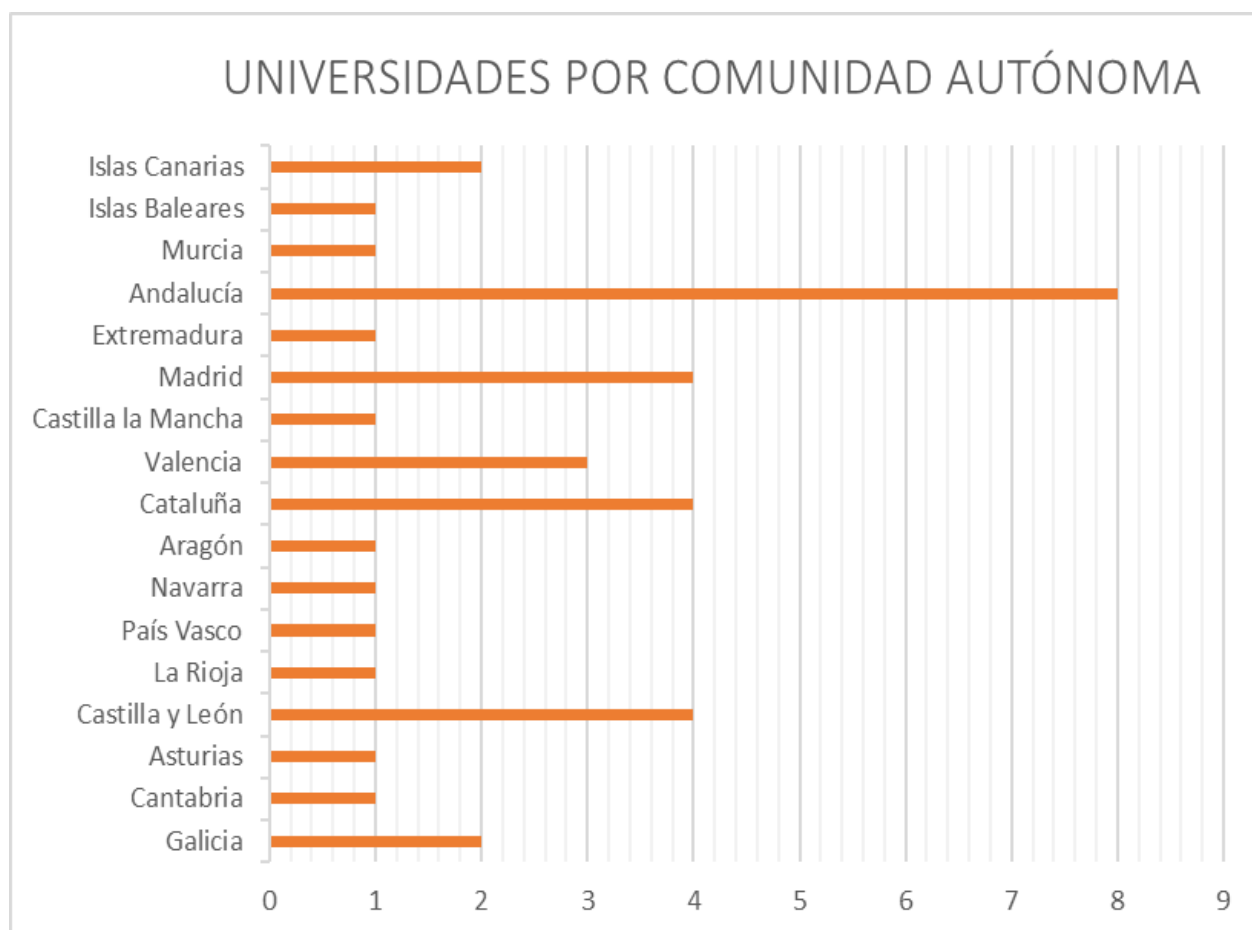


Figura 1. Universidades por Comunidad Autónoma

Así pues, a través de esta figura podemos observar que el número de universidades revisadas en las distintas Comunidades Autónomas no es dispar entre si a excepción de Andalucía donde se observa que se han revisado un total de ocho universidades debido a que la extensión del territorio es mucho mayor.

4.1 RESULTADOS OBTENIDOS POR UNIVERSIDADES

Primeramente, en Galicia se han analizado dos universidades, la Universidad de Coruña y la Universidad de Vigo. En la Universidad de Coruña hemos analizado 6 asignaturas con su correspondiente guía docente y en la Universidad de Vigo 3 asignaturas. Destacaríamos que

en ninguna de las asignaturas analizadas se especifican el tratamiento de Prácticas Motrices Introyectivas, a su vez, existe un trabajo teórico extenso relacionado con el currículo de Educación Primaria y la salud. Por otro lado, observamos en la Universidad de Coruña una asignatura llamada *Expresión Corporal y Adaptaciones Curriculares*. Dicha asignatura es la única en la que pueden verse incluidas las Prácticas Motrices Introyectivas pero tras su análisis se ha observado que no hay ni una simple mención hacia las Prácticas Motrices Introyectivas. Todas aquellas asignaturas que han sido observadas en ambas universidades se ven a continuación en el cuadro 1:

Cuadro 1. Universidades Galicia

UNIVERSIDADES GALICIA	
UNIVERSIDAD DE CORUÑA	UNIVERSIDAD DE VIGO
Juegos Motores	Aprendizaje y desarrollo de la motricidad en Educación Primaria
Didáctica de la Educación Física para la salud	Educación Física y su didáctica en Educación Primaria
Diseño y desarrollo Curricular de la Educación Física	Prácticum
Fundamentos da Educación Física en la Sociedad Actual	
Expresión Corporal y Adaptaciones Curriculares	
Prácticum I	
Prácticum II	
Educación Física para el ocio	
Iniciación Deportiva	

Cuadro de elaboración personal

A simple vista ya se observa como en la Universidad de Coruña hay un mayor número de asignaturas relacionadas con el ámbito deportivo y de la actividad física. Además, si se cursan dichas asignaturas finalmente, se llega a obtener la mención de Educación Física. No sucede lo mismo en la Universidad de Vigo que aunque ya se observa un número menor de asignaturas, no se oferta una mención relacionada con el ámbito de la Educación Física. Finalmente, destacaremos que ninguna de las guías docentes de estas asignaturas muestra

algún tipo de contenido relevante que tenga que ver con las Prácticas Motrices Introyectivas, solo se trabajan diferentes ámbitos de la Educación Física de forma práctica y teórica y se enseña trabaja el currículo de Educación Primaria.

Seguidamente, se ha analizado en Asturias la Universidad de Oviedo. En ella, se han obtenido un total de diez asignaturas que han sido analizadas y que muestran resultados también negativos en cuanto al trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas a lo largo de la formación durante el grado. En el cuadro 2 se muestran las diversas asignaturas que han sido analizadas a través de sus guías docentes y que todas ellas como hemos dicho anteriormente, muestran resultados negativos. Hemos podido observar que se trabajan contenidos similares a los trabajados en Galicia y también, contenido relacionado con la salud de los alumnos.

Cuadro 2. Universidad Asturias

UNIVERSIDAD ASTURIAS
UNIVERSIDAD DE OVIEDO
Educación Física y su Didáctica
Habilidades Perceptivo-Motrices y Expresivas
El deporte educativo
Actividad Física y Salud
El juego motor en Educación Primaria
Programación, Evaluación y Adaptaciones en el Currículo de Educación Física
Prácticum I
Prácticum II
Prácticum III
Prácticum IV

Cuadro de elaboración personal

En la Comunidad Autónoma de Castilla y León se han analizado un total de 5 universidades. Estas universidades son la Universidad de Salamanca, la Universidad de León, la Universidad de Valladolid y la Universidad de Burgos.

En la Universidad de Salamanca y de León se han analizado nueve asignaturas y en la Universidad de Valladolid y de Burgos se han analizado un total de ocho asignaturas como se

muestra en el cuadro 3. En estas cuatro universidades se observa que hay algunas asignaturas comunes como *Educación Física y su Didáctica* y la asignatura de *Actividades físicas artístico-expresivas*. Estas dos asignaturas se muestran comunes tanto en la universidad de León como en la universidad de Burgos.

Cabe destacar que la asignatura *Habilidades perceptivo-motrices y expresivo-motrices* impartida en la universidad de León pretende que el alumno sea capaz de integrar los fundamentos pedagógicos y didácticos e intervenir educativamente en el aula en relación con el ámbito motor, siendo éste capaz de presenciar y analizar espectáculos artísticos cuyo instrumento principal de expresión sea el cuerpo en movimiento. También pretende desarrollar la conciencia corporal, algo que podría relacionarse directamente con Pilates que no es más que un método de trabajo físico que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. Así pues, el trabajo de la conciencia corporal a través de Pilates se asemeja a la motricidad consciente que se pretende trabajar y desarrollar con las Prácticas Motrices Introyectivas.

También, es importante destacar la asignatura *Cuerpo, percepción y habilidad* dada en la universidad de Valladolid ya que en el bloque 2 de contenidos de esta asignatura llamado “el cuerpo y su dimensión introyectiva: conciencia y control del propio cuerpo. Fundamentos y propuestas didácticas” se trabaja entre otras cosas, las sensaciones y la percepción como base del desarrollo psicomotor, la percepción y conocimiento del propio cuerpo, la actitud postural, la relajación y la respiración. Podríamos decir que hace una aproximación muy general a ese conocimiento y bienestar interno al que se quiere llegar a través de las Prácticas Motrices Introyectivas pero, no las trabaja en sí.

Finalmente, las demás asignaturas impartidas en cualquiera de las cuatro universidades planteadas de Castilla y León no hacen ninguna aproximación ni se nombra ninguna técnica relacionada con el trabajo de las Prácticas Introyectivas Motrices.

Cuadro 3. Universidades Castilla y León

UNIVERSIDADES CASTILLA Y LEÓN			
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA	UNIVERSIDAD DE LEÓN	UNIVERSIDAD DE VALLADOLID	UNIVERSIDAD DE BURGOS
Educación física en	Educación Física y	Educación Física	Educación Física y

la Educación Primaria	su Didáctica	escolar	su Didáctica
Competencia motriz	Iniciación al deporte	Expresión y comunicación corporal	Juego educativo en la Educación Física
Iniciación deportiva escolar	Habilidades perceptivo-motrices y expresivo-motrices	Juego y deporte	Educación Física inclusiva
Movimiento expresivo y creativo	Fundamentos biológicos de la motricidad	Educación Física y Salud	Modelos pedagógicos en la enseñanza de la Educación Física
Higiene y primeros auxilios de la actividad física y su didáctica	Juego libre, juego reglado	Educación Física en el Medio Natural	Iniciación deportiva escolar
Sociología de la actividad física y el deporte	Teoría y práctica del acondicionamiento físico	Cuerpo, percepción y habilidad	Actividades físicas artístico-expresivas
Juego motor y recreación	Actividades físicas artístico-expresivas	Prácticum I	Prácticum I
Prácticum I	Prácticum I	Prácticum II	Prácticum II
Prácticum II	Prácticum II		

Cuadro de elaboración personal

Seguidamente, en la Comunidad Autónoma de Cantabria se ha analizado una única universidad, la universidad de Cantabria. En ella, se han analizado un total de ocho asignaturas siendo cuatro de ellas asignaturas de prácticum como vemos en el cuadro 4. Además, en ninguna guía docente de las distintas asignaturas analizadas, se ha mostrado algún contenido relacionado con las Prácticas Motrices Introyectivas.

Cuadro 4. Universidad de Cantabria

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA
Didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria
Fundamentos Teórico-Prácticos para la Enseñanza-Aprendizaje de las Habilidades Deportivas
Educación Física: Habilidades Motrices y Acondicionamiento Físico
Juegos Motrices, Deportivos y Actividades Físicas en el Medio Natural
Prácticum I
Prácticum II
Prácticum III
Prácticum IV

Cuadro de elaboración personal

En La Rioja también se ha analizado una única universidad, en este caso, la universidad de La Rioja. En total, se han analizado nueve asignaturas relacionadas con el ámbito de la actividad física y las prácticas escolares como se observa en el cuadro 5. En ninguna de ellas se observa relación alguna con las Practicas Motrices Introyectivas ya que por ejemplo, en la asignatura *Cuerpo, percepción y habilidad motriz*, más concretamente en el tema 3, se trabajan los procesos tónico-posturales como son el tono, la relajación y la respiración lo cual no indica con exactitud que se trabajen las Practicas Motrices Introyectivas.

Cuadro 5. Universidad de La Rioja

UNIVERSIDAD DE LA RIOJA
Educación Física y su didáctica
Actividad física y salud
Juego y actividad deportiva
Cuerpo, percepción y habilidad motriz
Expresión y comunicación corporal
Actividades físicas de tiempo libre
Prácticas escolares
Prácticum I
Prácticum II Educación Física

Cuadro de elaboración personal

También, se han obtenido datos del País Vasco y más concretamente de la universidad del País Vasco en la cual se ha observado que no existe la mención de Educación Física por la falta de asignaturas vinculantes con ella. Así pues, se han analizado un total de cuatro asignaturas, tres de ellas son asignaturas de prácticum y solamente una asignatura del grado de Educación Primaria es de carácter teórico-práctico y tiene relación con las actividades físicas. Seguidamente, en e cuadro 6 se observan las asignaturas analizadas en la universidad del País Vasco.

Cuadro 6. Universidad del País Vasco

UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO

Educación Física y su Didáctica
Prácticum I
Prácticum II
Prácticum III

Cuadro de elaboración personal

En la Comunidad Autónoma de Navarra se ha indagado en una única universidad, la Universidad Pública de Navarra. En ella, se han analizado 5 asignaturas a través de sus guías docentes y no se ha encontrado ningún contenido que evidencie el trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas en el grado de Magisterio en Educación Primaria. Todas las asignaturas están relacionadas con el currículo de la Educación Física de Educación Primaria y con diversos tipos de actividades que pueden realizarse con los alumnos durante las sesiones de Educación Física. Seguidamente, en el cuadro 7 se observan las 5 asignaturas analizadas y se puede ver como dos de ellas están relaciona con el prácticum en los colegios de prácticas.

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

Educación Física y su Didáctica

El juego motor como elemento educativo

Educación Física y salud

Prácticas escolares I

Prácticas escolares II Educación Física

Cuadro de elaboración personal

En cuanto a la Comunidad Autónoma de Aragón, se han analizado un total de diez asignaturas en la Universidad de Zaragoza que se observan en el cuadro 8. En ninguna de ellas encontramos un trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas pero podemos destacar que en la asignatura *Actividades Físicas Artístico-Expresivas* se trabajan contenidos relacionados con la respiración, apneas y disneas y ejercicios varios de relajación. Todo esto se trabaja a través de las tres fases de aplicación de la asignatura en la que se va desarrollando la desinhibición de los alumnos.

UNIVERSIDAD DE ARAGÓN

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Educación Física en Educación Primaria

Actividades Físicas Artístico-Expresivas

Actividades Físicas Colectivas

Actividades Físicas de Oposición y Cooperación

Actividades Físicas en el Medio Natural

Actividades Físicas Individuales

Prácticas escolares I

Prácticas escolares II

Prácticas escolares III

Prácticas de mención E.F.

Cuadro de elaboración personal

En Cataluña se ha indagado en un total de 4 universidades. Estas universidades son la *Universitat Autònoma de Barcelona*, *Universitat Rovira i Virgili*, *Universitat de Lleida* y la *Universitat de Girona*. En todas ellas se ha indagado en las diferentes guías docentes de las asignaturas relacionadas con la actividad física, el deporte y las prácticas escolares. Podemos destacar que en la *Universitat Autònoma de Barcelona* se han analizado un total de 10 guías docentes, en la *Universitat Rovira y Virgili* un total de 9 guías docentes, en la *Universitat de Lleida* un total de 3 guías docentes y por último, en la *Universitat de Girona* un total de 11 guías docentes como se observa en el cuadro 9. A lo largo de las distintas guías docentes, se observan diferentes asignaturas relacionadas con la expresión corporal, el control de la respiración e incluso la relajación, pero en ninguna de ellas se trabaja un contenido específico relacionado con las Prácticas Motrices Introyectivas.

Cuadro 9. Universidades Cataluña

UNIVERSIDADES CATALUÑA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA/ UNIVERSITAT AUTÓNOMA DE BARCELONA	UNIVERSIDAD ROVIRA Y VIRGILI/ UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI	UNIVERSIDAD DE LÉRIDA/ UNIVERSITAT DE LLEIDA	UNIVERSIDAD DE GERONA/ UNIVERSITAT DE GIRONA
Educación Física en la Educación Primaria	Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física I	Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física	Educación Física I
Educación Física y su Didáctica I	Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física II	Prácticas I	La expresión corporal y la danza
Educación Física y su Didáctica II	Actividad Física y deportiva en la edad escolar	Prácticas II	Didáctica de la Educación Física
Actividad física, diversidad y salud	Gestión de recursos y organización en Educación Física		Salud y condición física
Expresión y comunicación	Salud y actividad física		Desarrollo y

corporal			aprendizaje de las habilidades motrices
Pràcticum I	Hàbitos saludables y estilo de vida		Iniciación a los deportes
Pràcticum II	El juego y su aplicación en el contexto escolar		Recursos didàcticos para la Educación Física
Pràcticum III	Pràcticas externas		La actividad física como un instrumento de integración social
Pràcticum IV	Pràcticas externas II		Salud y expresión corporal para maestros
Pràcticum V			Pràcticum I
			Pràcticum II

Cuadro de elaboración personal

A continuación, en la Comunidad Autónoma de Valencia hemos revisado 3 universidades, la *Universitat de València*, la *Universitat d'Alcant* y la *Universitat Jaume I*. Se han analizado un total de 27 guías docentes entre las tres universidades y no se ha encontrado en ninguna de ellas relación con la enseñanza teórica o práctica de las Pràcticas Motrices Introyectivas. En el cuadro 10 se observan las diferentes asignaturas de las tres universidades de Valencia.

Cuadro 10. Universidades Comunidad Valenciana

UNIVERSIDADES COMUNIDAD VALENCIANA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA/ UNIVERSITAT DE VALÈNCIA	UNIVERSIDAD DE ALICANTE/ UNIVERSITAT D'ALCANT	UNIVERSIDAD JAUME I/ UNIVERSITAT JAUME I
Didáctica de la Educación Física de la Educación Primaria	Didáctica de la Educación Física y el Deporte	Didáctica de la Educación Física
Didáctica de la educación Física	Actividad Física en el Medio Natural	Fundamentos de la Motricidad y sus

		Implicaciones Educativas en Educación Primaria
Didáctica de la Educación Física para la Salud	Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico con Jóvenes	Iniciación Deportiva en obligatoria Educación Primaria
Didáctica de las Actividades Físicas Expresivas	Juegos y Deporte Escolar	Actividades Físicas y Salud Obligatoria en Educación Primaria
Didáctica de las Habilidades Perceptivo-Motrices y Básicas	Bases kinesiológicas de la Actividad Física	Recursos de Didáctica de la Educación Obligatoria Física para la Educación Primaria
Didáctica de los Juegos y Actividades Deportivas	Prácticum I	Prácticum I
Prácticas Escolares de Educación Primaria I	Prácticum II	Prácticum II
Prácticas Escolares de Educación Primaria II	Prácticum III Educación Física	Prácticum III
Prácticas Escolares de Educación Primaria III		
Prácticas Escolares de Educación Primaria en Educación Física		

Cuadro de elaboración personal

En la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha se ha indagado en la universidad de Castilla La Mancha. En ella se han revisado nueve guías docentes de las diferentes asignaturas del Grado en Educación Primaria relacionadas con la actividad física y el deporte además de las prácticas escolares. A lo largo de todas las guías docentes, no se ha encontrado ninguna referencia directa hacia las Prácticas Motrices Introyectivas. En la asignatura *Percepción, movimiento y expresión* se nombran aspectos relacionados con la respiración y actividades escénicas. Estos contenidos trabajados en la asignatura *Percepción, movimiento y expresión* relacionados con la respiración tendrían que ser más explícitos para poderlos relacionar directamente con las Prácticas Motrices Introyectivas pero, cierto es que, las

técnicas de respiración son usadas frecuentemente para conseguir un estado de relajación pleno y podríamos establecer una ligera relación con contenidos que están dentro de las Prácticas Motrices Introyectivas. En el cuadro 11 se observan las diferentes asignaturas impartidas en la universidad referidas con el ámbito de la actividad física y el deporte

Cuadro 11. Universidad de Castilla la Mancha

UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA

La Educación Física como materia escolar
Diseño y desarrollo curricular de la Educación Física en la Educación Primaria
Juegos, ocio y recreación
Percepción, movimiento y expresión
La formación del profesorado de Educación Física
Condición Física y Salud
Iniciación Deportiva
Prácticum I
Prácticum II

Cuadro de elaboración personal

Seguidamente, en Madrid hemos podido analizar un total de 4 universidades públicas que ofertasen el grado de Magisterio Primaria. Esas universidades son la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Alcalá y la Universidad Rey Juan Carlos. En ellas hemos visto asignaturas relacionadas con el ámbito de la expresión corporal pero dentro de ellas no había ningún punto que remarcase el trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas. En el cuadro 12 se observan las diferentes asignaturas de las cuales se han revisado las guías docentes.

Cuadro 12. Universidades Madrid

UNIVERSIDADES MADRID

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID	UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID	UNIVERSIDAD DE ALCALÁ	UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Educación Física y	Educación Física y	Educación Física y	Didáctica de la

su Didáctica	Fundamentos Didácticos	su Didáctica	Educación Física
Actividad Física, Juego Motor y Salud	Fundamentos y Manifestaciones Básicas de la Motricidad Humana	Condición Física y Salud en el aula de Educación Física	Expresión Corporal
Educación Física de Base	Didáctica de la Educación Física	Enseñanza y Aprendizaje de la Iniciación Deportiva	Iniciación Deportiva
Expresión Corporal	Iniciación Deportiva	Imagen, percepción, expresión y comunicación corporal	Introducción a la Educación Física
	La Condición Física y la Salud en la Edad Escolar	Control Motor y Habilidades Motrices	Motricidad y Capacidades Físicas
		Prácticum I	Prácticas externas I
		Prácticum II	Prácticas externas II
		Prácticum III	
		Prácticum III Educación Física	

Cuadro de elaboración personal

En Extremadura se ha examinado la Universidad de Extremadura en la cual se han analizado siete guías docentes de diferentes asignaturas. Como ha sucedido con otras universidades, aquí no se ha obtenido ningún resultado positivo, es decir, no hay nada detallado que certifique el trabajo de las Prácticas Introyectivas Motrices en ningunas de las asignaturas que se muestran en el cuadro 13. Todas ellas son asignaturas relacionadas con la actividad física y se trabajan diferentes aspectos de la misma como la didáctica de la Educación Física o actividades físico -deportivas y relacionadas con el ámbito de la salud.

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

La Educación Física en la Educación Primaria
Didáctica de la Educación Física en Primaria
El juego y las actividades físico-deportivas
Motricidad, actividad física y salud
Prácticum I
Prácticum II
Prácticum II Mención Educación Física

Cuadro de elaboración personal

En cuanto a la Comunidad Autónoma de Andalucía, podemos destacar que ha sido la Comunidad Autónoma en la cual se ha hecho un campo de búsqueda más amplio al estar hablando de un análisis de 8 universidades en total. Esto se debe a la gran extensión del territorio lo que lleva a tener diferentes universidades a lo largo de las provincias. Como sucede en la mayoría de las Comunidades Autónomas, las asignaturas que hemos analizado son de carácter obligatorio y optativo ya que aquellas asignaturas optativas son las que llevan a obtener la mención de Educación Física. Así pues, hemos analizado la Universidad de Jaén, la Universidad de Córdoba, la Universidad de Sevilla, la Universidad de Granada que engloba a Granada, Ceuta y Melilla, la Universidad de Málaga y por último, la Universidad de Almería.

En la Universidad de Jaén, en una de las asignaturas de mención nos encontramos que se trabaja la desinhibición, la representación, el desarrollo rítmico y la danza pero nada relacionado con las Prácticas Motrices Introyectivas. Podemos deducir, que en esta asignatura se tendría que trabajar las Prácticas Motrices Introyectivas ya que es la asignatura con mayor relación, por ello, en las demás asignaturas analizadas no se ha encontrado relación ninguna con las Prácticas Motrices Introyectivas.

Hemos observado que en la Universidad de Córdoba asignaturas como el *Prácticum III* en el que se trabaja la didáctica de la expresión corporal pero no hay ninguna relación directa con las Prácticas Introyectivas Motrices. Además, en algunas asignaturas no se mostraba en las guías docentes una descripción de los contenidos de las distintas asignaturas y por ello, hemos

indagado en las distintas competencias y objetivos que la Universidad de Córdoba considera que el alumno aprenderá a lo largo de los 4 años de formación. Así pues, hemos observado un total de 75 competencias y podemos afirmar que no hay en ninguna de ellas algo que se relacione con las Prácticas Introyectivas Motrices. La competencia que más se asemeja a lo que estamos buscando es la *Competencia modular 65* relacionada con conocer el currículo escolar de la Educación Física.

Seguidamente, en la Universidad de Sevilla se observa la asignatura *Fundamentos y Currículum de la Educación Física en Primaria*. Dentro de los bloques de contenidos que se trabajan en esta asignatura se observa que el Bloque de contenidos IV: La expresión corporal en la Educación Física en Primaria muestra lecciones sobre la expresión corporal y sus contenidos básicos y alguna relación con la respiración y la relajación pero tampoco muestra una relación directa o trabajo único sobre las Prácticas Motrices Introyectivas. También, en la asignatura *Expresión Corporal* se muestran 5 bloques temáticos que se basan en la conceptualización y fundamentos básicos de la Expresión Corporal, la perspectiva expresivo-corporal, la expresión corporal en el Currículo de Educación Primaria, actividades rítmicas y danza en la escuela y finalmente, actividades artístico-expresivas para la inclusión y la diversidad de género. Como vemos, hay una variedad de contenidos pero ninguno de ellos es referido a las Prácticas Motrices Introyectivas o tiene alguna relación clara.

En la Universidad de Málaga, en la asignatura de *Actividades Físico-Expresivas*, hemos observado en la guía docente dentro del tema 4 que se trabajan técnicas de control mental, posturales y asistidas. También, se trabajan técnicas de relajación, de automasaje y masaje sensitivo, técnicas de origen oriental y técnicas de estiramiento. No se especifica en ningún momento que se vayan a realizar técnicas como el Yoga o el *Mindfulness* como sucede en el tema 3 que se especifica que se trabajarán técnicas como el aeróbico, *step*, *Funky* etc. Podríamos deducir que en el tema 4 de esta asignatura pueda llegarse a trabajar algún contenido relacionado con las Prácticas Motrices Introyectivas, más concretamente el Yoga como técnica de relajación aunque no esté claramente reflejado en la guía docente.

Finalmente, en el resto de las universidades analizadas en Andalucía no hemos visto ningún dato relevante que pueda indicarnos que se trabajan contenidos relacionados con las Prácticas Motrices Introyectivas o algo similar. Finalmente, en los cuadros 14 y 15 se observan las diferentes universidades de Andalucía con las asignaturas cuyas guías docentes han sido revisadas.

UNIVERSIDADES ANDALUCÍA

UNIVERSIDAD DE JAÉN	UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA	UNIVERSIDAD DE SEVILLA	UNIVERSIDAD DE GRANADA
Educación Física y su didáctica I	Didáctica de la Educación Física	Fundamentos y Currículum de la Educación Física en Primaria	Enseñanza de la Educación Física en Educación Primaria
Educación Física y su didáctica II	Fundamentos Teórico-Prácticos para la Enseñanza-Aprendizaje de las habilidades Deportivas	Acondicionamiento Físico en la escuela	Contenidos y recursos para el desarrollo de la Educación Física en Educación Primaria
Planificación y recursos de la Educación Física escolar	Fundamentos de las Habilidades Motrices y del Acondicionamiento Físico	Actividades Físico-recreativas en la Naturaleza	Didáctica de la Educación Física en Educación Primaria
Juegos y deportes	Actividades Físicas Creativas y Comunicativas	Bases biológicas del Movimiento	Fundamentos de la Educación Física para la Educación Primaria
Expresión y comunicación corporal	Educación Física y Salud	Didáctica de la Educación Física	Prácticum I
Actividad física y salud	Prácticum I	Expresión Corporal	Prácticum II
Prácticum I	Prácticum II	Iniciación deportiva en la escuela	
Prácticum II	Prácticum III	Prácticas docentes I	
		Prácticas docentes II	

Cuadro 15. Universidades Andalucía

UNIVERSIDADES ANDALUCÍA

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA	UNIVERSIDAD DE ALMERÍA	UNIVERSIDAD DE HUELVA	UNIVERSIDAD DE CÁDIZ
Didáctica de la Educación Física	Actividades Físicas, hábitos saludables y calidad de vida	Educación Física y su didáctica en Primaria	Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física
Fundamentos y manifestaciones básicas de la Motricidad Humana	Actividades rítmicas y expresivas	Educación Física de base	Actividad Física y salud
Actividades Físico-Expresivas	Cuerpo y motricidad: Expresividad y comunicación	El juego y el deporte en Primaria	Juegos y actividades deportivas
Actividad Física y Salud	Educación a través del juego motor y del deporte escolar	Actividades Físicas artístico-expresivas	Didáctica de la Educación Física
Didáctica de los deportes	Educación para el ocio a través de la Actividad Física y Deportiva	Actividad Física y salud	Expresión corporal
Prácticum I	Prácticum I	Didáctica de la Educación Física	
Prácticum II	Prácticum II	Prácticum I	
Prácticum III	Prácticum III	Prácticum II	
Prácticum IV			

En la Comunidad Autónoma de Murcia se han analizado un total de diez y siete guías docentes de distintas asignaturas de una sola universidad, la Universidad de Murcia la cual oferta el Grado de Magisterio en Educación Primaria. En ninguna de las asignaturas se ha

visto relación existente con el tratamiento práctico o teórico de las Prácticas Motrices Introyectivas. En el cuadro 16 se muestran las asignaturas relacionadas con el ámbito físico y deportivo en la Universidad de Murcia.

Cuadro 16. Universidad de Murcia

UNIVERSIDAD DE MURCIA	
Educación Física en Primaria I	
Educación Física en Primaria II	
Didáctica de la Educación Física	
Actividades Físicas Expresivas	
Educación Física y sus adaptaciones curriculares	
Juegos Motores y Deportivos	
Habilidades Motrices	
Condición Física en Educación Primaria	
Educación Física y Salud	
Enseñanza y Aprendizaje del Medio Natural I	
Enseñanza y aprendizaje del Medio Natural II	
Educación Física en el Medio Natural en Educación Primaria	
Educación Física y deportes colectivos en Educación Primaria	
Educación Física y deportes individuales en Educación Primaria	
Prácticas escolares I	
Prácticas escolares II	
Prácticas escolares III Educación Física	

Cuadro de elaboración personal

También se ha analizado la Universidad de las Islas Baleares con un total de nueve asignaturas relacionadas con la actividad física y deportiva. Como sucede en el análisis de otras universidades, no hemos encontrado ninguna relación con las Prácticas Motrices Introyectivas. No hay ninguna asignatura analizada que se haya relacionado con la expresión corporal en donde sí que podrían darse relaciones con las Prácticas Motrices Introyectivas, Por el contrario se observan asignaturas relacionadas con la salud y con algunos dominios. En el cuadro 17 se muestran las distintas asignaturas que han sido analizadas.

UNIVERSIDAD DE LAS ISLAS BALEARES

Educación Física y su Didáctica
Educación Física y Hábitos Saludables
Educación Física, ocio y recreación
Juegos y deportes alternativos
Educación deportiva
Educación para la salud
Prácticas I
Prácticas II
Prácticas de Mención: Educación Física

Cuadro de elaboración personal

Finalmente, se han analizado 2 universidades de las Islas Canarias. Por un lado, la Universidad de la Laguna y por el otro, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Podemos concluir diciendo que en ninguna de ellas se ha observado alguna guía docente de alguna asignatura que tenga relación con las Prácticas Introyectivas Motrices. Son asignaturas relacionadas con el currículum y la programación de esta área y también centradas en cómo enseñar a los alumnos correctamente la Educación Física. También se observan asignaturas de carácter teórico-práctico pero ninguna de ellas relacionadas con las Prácticas Motrices Introyectivas. Finalmente, en el cuadro 18 se observan las dos universidades de las Islas Canarias y las distintas asignaturas analizadas.

UNIVERSIDADES ISLAS CANARIAS

UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA	UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Enseñanza y Aprendizaje de la Educación Física	Educación Física
Fundamentos teóricos y didácticos de la motricidad	Habilidades perceptivas y motrices
Manifestaciones sociales de la motricidad	Teoría y práctica del acondicionamiento

	físico escolar
Prácticum I	Diseño y programación de la Educación Física en Primaria
Prácticum II	Educación Física y Salud
Prácticum Mención Educación Física	Juego Motor e Iniciación Deportiva
	La Educación Física y la recreación en el medio acuático y su entorno
	Prácticum I
	Prácticum II
	Prácticum III

Cuadro de elaboración personal

4.2 RESULTADOS GENERALIZADOS

De forma generalizada, al revisar las diversas guías docentes de las asignaturas de las 37 universidades se ha podido comprobar un claro resultado negativo. Ninguna universidad pública en España le da valor al trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas ni a todos los beneficios que pueden generar tanto a los alumnos como a los propios docentes. En la mayoría de los resultados expuestos, no se menciona ninguna práctica que pueda tener relación con las Prácticas Motrices Introyectivas como puede ser el Yoga, el Tai-chi o el *Mindfulness*. Así pues, sí que se observa cómo se trabajan otros dominios de la Educación Física como son los referidos a deportes colectivos, de oposición, de oposición-colaboración, de expresión corporal y del medio natural. Además también se presentan asignaturas referidas al ámbito deportivo pero, relacionadas con cómo gestionar una sesión de Educación Física en Educación Primaria o aspectos relacionados con el currículo como por ejemplo, saber programar o hacer unidades didácticas.

En las universidades que hemos encontrado una mínima relación con las Prácticas Motrices Introyectivas también hay un trabajo prioritario referido al tratamiento del currículo y a las distintas actividades físico-deportivas. Cabe destacar que solo en 5 universidades públicas españolas se hace una breve mención a las Prácticas Motrices Introyectivas. Esas universidades de las que estamos hablando son la universidad de Málaga, Sevilla, León, Valladolid y la Universidad de Castilla la Mancha. En estas universidades no hay ninguna asignatura dedicada en exclusiva a las Prácticas Motrices Introyectivas pero si que podemos

destacar que, en asignaturas relacionadas con el ámbito de la expresión corporal, se incorporan ciertos matices sobre las Prácticas Motrices Introyectivas ya que es el dominio que tiene mayor relación con este tipo de prácticas. Este tipo de asignaturas relacionadas con la expresión corporal tienen tanto sesiones prácticas como teóricas por lo que los alumnos de dichas asignaturas experimentan a través de la práctica, los diversos tipos de actividades y también adquieren conocimientos teóricos. Destacaríamos que en la Universidad de Sevilla, la asignatura *Fundamentos y Currículum de la Educación Física en Primaria* presenta únicamente contenidos teóricos, no presenta contenidos prácticos como sucede en las universidades de Málaga, León, Valladolid y Castilla la Mancha.

Además, sería interesante destacar que en todas las universidades analizadas se presenta la especialidad en Educación Física, es decir, se permite elegir una serie de asignaturas optativas relacionadas con la Educación Física que al final llevan a tener un conocimiento más especializado a excepción de dos universidades, la universidad de Vigo y la universidad del País Vasco.

Se atribuye de forma generalizada a la expresión corporal todo aquello relacionado con el ámbito del espectáculo, es decir, coreografías, representaciones teatrales etc. También hay una clara relación con la desinhibición de la persona y su relajación a través de la práctica de distintos tipos de respiración y tipos de masajes. La expresión corporal siempre se ha relacionado con la libertad de la persona y debido a su amplitud de campos de acción es donde mejor se acomoda el tratamiento de las Prácticas Motrices Introyectivas.

Finalmente, podríamos destacar que de 296 guías docentes analizadas solamente 5 de ellas trabajan en algún bloque de contenidos aspectos relacionados con las Prácticas Motrices Introyectivas como la relajación, desarrollo de la conciencia corporal, trabajo de las sensaciones y percepción e incluso el control mental. Como se observa, los resultados obtenidos reflejan casi una inexistencia del trabajo sobre las Prácticas Motrices Introyectivas en los futuros maestros y maestras de Educación Primaria. A continuación, en el cuadro 19 se detalla de forma más específica aquellas universidades en las que se han encontrado un reflejo del trabajo de las Prácticas Motrices Introyectivas con la asignatura relacionada.

Cuadro 19. Trabajo de Prácticas Motrices Introyectivas

TRABAJO DE PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS			
COMUNIDAD AUTÓNOMA	UNIVERSIDAD	ASIGNATURA	CONTENIDO RELACIONADO CON LAS PMI
Andalucía	Málaga	Actividades Físico-Expresivas	Control mental, postural y asistida
Andalucía	Sevilla	Fundamentos y Currículum de la Educación Física en Primaria	Respiración
Castilla La Mancha	Universidad de Castilla La Mancha	Percepción, movimiento y expresión	Respiración
Castilla León	León	Habilidades perceptivo-motrices y expresivo-motrices	Desarrollo de la conciencia corporal
Castilla León	Valladolid	Cuerpo, percepción y habilidad	Trabajo de las sensaciones, la percepción, actitud postural, relajación y respiración.

Cuadro de elaboración personal

5.DISCUSIÓN

Este estudio se propuso analizar, interpretar y extraer conclusiones de las diferentes guías docentes de las asignaturas relacionadas con la actividad física de los grados de Magisterio Primaria de las diferentes universidades públicas españolas sobre la formación que adquieren los futuros docentes en cuanto a las Prácticas Motrices Introyectivas.

Los resultados de este estudio muestran que los maestros de Educación Primaria no tienen formación en su recorrido universitario en cuanto a las Prácticas Motrices Introyectivas. Es decir, tras revisar las diferentes guías docentes, se ha observado como los futuros maestros tienen una formación insuficiente para poder guiar este tipo de prácticas en sus vidas laborales. Además, también se ha podido concluir que este tipo de prácticas aportan numerosos beneficios tanto a los alumnos como a los docentes.

Así pues, se han podido obtener estos resultados gracias al análisis de un amplio abanico de universidades públicas que ofertan el Grado de Educación Primaria en España y dentro del Grado de Educación Primaria de cada universidad, se han seleccionado todas aquellas asignaturas relacionadas con el ámbito físico-deportivo y el prácticum realizado en los colegios. Gracias a esto, se ha podido observar resultados ampliamente negativos de forma global aunque, cierto es que universidades como la de Sevilla, Málaga, Valladolid, León y Castilla la Mancha revelan pequeñas referencias en ciertas asignaturas sobre las Prácticas Motrices Introyectivas. Aunque se observan pequeñas vinculaciones con ellas, resultan insuficientes para poder afirmar que en la universidad de Sevilla, Málaga, Valladolid, León y Castilla la Mancha sí que existe este tipo de formación en Prácticas Motrices Introyectivas.

Para realizar este estudio era necesario conocer ciertos puntos importantes a cerca de las Prácticas Motrices Introyectivas como qué son las Prácticas Motrices Introyectivas, que es la atención plena, cuáles son los beneficios y dificultades encontrados en las Prácticas Motrices Introyectivas y más concretamente, los beneficios y dificultades de las Practicas Motrices Introyectivas en Educación Primaria.

Así pues, para conocer que son las Prácticas Motrices Introyectivas, hemos investigado a través de diferentes autores para realizar un marco teórico que entre otras cosas, ayudara a entender todos los conceptos mencionados en líneas anteriores. Por ello, se ha realizado una

amplia investigación al ser un término ambiguo y abstracto, lo cual genera dificultades en su comprensión.

Hemos observado como las distintas universidades públicas españolas no presentan un plan de estudios en el que se integren las Prácticas Motrices Introyectivas, con lo cual, los futuros maestros no serán capaces de desarrollar en su totalidad el enfoque pedagógico necesario para satisfacer todas las necesidades de los alumnos ya que se encuentra presente una falta de conocimiento en algunas de las ramas. Como expresa Lewis (2020) a cerca de las tensiones existentes en la reforma curricular en Gales y el desarrollo de la autonomía profesional de los docentes la actual reforma curricular en Gales brinda la oportunidad a los maestros para desarrollar distintos enfoques pedagógicos que cumplan las necesidades de sus alumnos y además, considera que los maestros deben tener una mayor autonomía para elegir cómo entregar el plan de estudios y garantizar que se haga de forma significativa para los alumnos. En España, las reformas educativas que se dan a lo largo de los años no buscan una mejora de las asignaturas en cuanto a su contenido o reformar la estructura de alguna de ellas para facilitar y mejorar el aprendizaje de los alumnos sino que, se centran meramente en otros aspectos burocráticos. Sería positivo que en España se brindara la oportunidad a los maestros para decidir qué aspectos sería necesarios mejorar y que contenidos sería recomendable introducir para la formación integral de los alumnos como pueden ser las Prácticas Motrices Introyectivas.

También destacaríamos que los maestros en determinadas edades sirven de referencia a sus alumnos, es decir, pueden ser modelos de apoyo de igual forma que pueden serlo sus padres. El abordar todas las necesidades de los alumnos, incluso las emocionales, es algo que permitirá a los alumnos que se comprometan más con su aprendizaje ya que se encontrarán bajo un estado de bienestar más alto. De acuerdo con esto, autores como Colaianne, M. Galla y W. Roeser (2019) consideran la escuela como una comunidad solidaria de aprendizaje en la cual se le identifican tres componentes: un sistema de valor, una agenda común de actividades y un cuidado ético incluyendo tanto a alumnos como maestros y personal escolar. Así pues, estos autores reafirman la importancia de desarrollar una visión holística del alumnado y por ello, es necesario instaurar las Prácticas Motrices Introyectivas en los colegios españoles por sus múltiples beneficios mostrados en este estudio aunque cierto es, que deberían instaurarse en un primer momento en los planes de estudio de formación a docentes para así saber desarrollar perfectamente este tipo de prácticas en los colegios.

Colaianne et al. (2019) constatan que la atención plena y las cualidades de compasión entre los educadores pueden afectar a la motivación, el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes. En este estudio se han mostrado diferentes programas de intervención que se están realizando o se ha realizado en algún colegio del territorio español tanto a alumnos como a docentes. Se ha observado como alguno de ellos va encaminado no solamente a los alumnos, sino también a los docentes que forman parte del aprendizaje de los alumnos. Por ello, de acuerdo con este estudio, es necesario que los docentes conozcan técnicas sobre las Prácticas Motrices Introyectivas y tengan conocimientos de su uso para que los alumnos se centren en ellas también durante su realización y obtengan los beneficios expuestos anteriormente.

Existen pocos estudios que reflejen la importancia de la formación de los futuros maestros en Prácticas Motrices Introyectivas pero autores como Low (2019) plantean artículos para docentes, educadores de docentes e incluso investigadores sobre la importancia de la atención plena en el trabajo de los maestros para abordar una enseñanza integral de los alumnos. En esta misma línea, Cray, McKay y Mittelman (2018) también consideran la atención plena como un modelo con gran valor para desarrollar la inteligencia creativa. Con esto podemos destacar que la atención plena no solo puede desarrollarse en el ámbito educativo en unas edades delimitadas sino que, se puede extender a todas las edades y ayudar a desarrollar las diferentes ramas del conocimiento.

Finalmente diremos que a través del presente estudio y los resultados obtenidos se ha llegado a la conclusión de la necesidad de introducir las Prácticas Motrices Introyectivas en la formación de los futuros maestros Así pues, estudios como los de Rovira (2010) consideran necesario incluir las Prácticas Motrices Introyectivas en la formación de los futuros docentes de Infantil y Primaria y también a los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte coincidiendo con lo expuesto en esta investigación.

6. CONCLUSIONES

6.1 CONCLUSIONES DEL ESTUDIO

Los resultados obtenidos en este estudio dan respuesta al objetivo planteado para el mismo. Con el análisis de los diferentes datos obtenidos se ha podido interpretar y extraer una serie de conclusiones sobre si los futuros maestros de Educación Primaria graduados en universidades públicas están formados en las Prácticas Motrices Introyectivas.

Como hemos podido observar en los resultados, a excepción de cinco universidades españolas (Sevilla, Málaga, Valladolid, León y Castilla La Mancha), las demás universidades no trabajan o mencionan las Prácticas Motrices Introyectivas, con lo cual, podemos afirmar que los futuros docentes de Educación Primaria tienen una formación escasa en este tipo de prácticas y por lo tanto, resulta sorprendente que los futuros maestros no tengan una formación completa en todos los ámbitos de la formación integral del alumno. Además, tras la investigación en numerosos artículos se ha observado los múltiples beneficios de las Prácticas Motrices Introyectivas como la reducción de la ansiedad y el desarrollo de la atención plena como beneficios más sonados. A través de esa atención plena en el ámbito escolar podemos observar cómo mejora significativamente el bienestar la autoeficacia del docente así como también la regulación del grupo-clase.

Además, también se ha observado como existen muy pocas limitaciones o dificultades que pueden llegar a solventarse si se realizan sesiones adecuadas a los alumnos. A pesar de estar demostrados los numerosos beneficios que aportan este tipo de prácticas en alumnos y docentes tanto a nivel físico como emocional, no se observa que en los colegios españoles de Educación Primaria se dedique un tiempo exclusivamente para ello. Existen muy pocos programas de intervención que se estén realizando en España en la actualidad y no es coherente tras conocer que sus efectos resultarían positivos en los alumnos.

También se ha podido comprobar que este tipo de prácticas podrían realizarse tanto en asignaturas dedicadas específicamente a ellas o bien incluidas en algunas asignaturas relacionadas con el bienestar del alumno como por ejemplo, la Educación Física. En muchas ocasiones podemos encontrarnos colegios españoles con programas piloto de Prácticas Motrices Introyectivas o incluso algunos colegios que dediquen ciertos espacios a estas prácticas para mejorar el comportamiento de los alumnos pero cierto es que no son muchos los casos que nos encontramos en España debido principalmente, a la poca formación de los maestros que genera incertidumbre para su realización, por ello, sería conveniente introducir en los planes de estudio este tipo de conocimiento e incluso, hacer formaciones a los docentes actuales para que así adquiriesen distintos conocimientos.

6.2 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En cuanto a las limitaciones encontradas al realizar este estudio exhaustivo, se ha observado una falta de investigación de otros autores sobre este tema, es decir, a la hora de recabar

información para poder crear este estudio, nos hemos encontrado con que no existen apenas estudios relacionados con la formación de los maestros y las Prácticas Motrices Introyectivas u otros temas similares.

Por otro lado, nos hemos encontrado con multitud de información y estudios relacionados con las Prácticas Motrices Introyectivas demostrando que aportan numerosos beneficios y que por lo tanto, es favorable realizarlo en los colegios de Educación Primaria. Tras esta premisa se esperaban encontrar múltiples programas de intervención en los colegios españoles pero por el contrario, se ha observado que existen muy pocos programas de intervención que estén integrados en los colegios. Esto resulta bastante paradójico ya que tras demostrarse la cantidad de beneficios que aporta y sus pocas limitaciones que pueden ser salvadas con una buena intervención docente, no se están realizando este tipo de prácticas en los colegios.

6.3 PERSPECTIVA DEL ESTUDIO

En cuanto a la perspectiva de este estudio, diríamos que se basa en visualizar la escasa formación que tienen los futuros docentes de Educación Primaria en este tipo de prácticas justificándolo con los numerosos beneficios que aporta tanto a los alumnos como a los docentes y que además, ayuda a abordar otro aspecto importante del alumno para concluir en esa educación integral a la que se aspira.

Pretende ser una reflexión para demostrar la importancia de la formación completa de los futuros docentes en las Prácticas Motrices Introyectivas. No solo a aquellos docentes especializados en la mención de Educación Física sino a todos los docentes de forma general.

6.4 APORTACIONES DEL ESTUDIO COMO FUTURA MAESTRA

En cuanto a las aportaciones que me ha ofrecido este tema de estudio como futura maestra de Educación Primaria diría que me ha abierto un campo de visión que no conocía tan apenas. En las facultades no se dedica tiempo a indagar en este tipo de perspectivas, solo nos centramos en el temario básico necesario para saber crear y desarrollar una sesión de Educación Física correcta. Se dedica muchísimo tiempo a saber programar y conocer el currículo de Educación Física, lo cual, es importante pero también, se debería distribuir mejor el tiempo de las sesiones para así fomentar y desarrollar otro tipo de conocimientos como este sobre las Prácticas Motrices Introyectivas.

Además, sobre este tipo de técnicas relacionadas con la atención plena tenía un conocimiento muy escaso y al realizar este estudio he visto la cantidad de actividades y dinámicas que engloban las Prácticas Motrices Introyectivas además de todos los beneficios que aportan a los alumnos y docentes tanto a nivel físico, psíquico, emocional y relacional. Es importante tener en cuenta dichos beneficios nombrados anteriormente y practicar este tipo de técnicas con alumnos de Educación Primaria para que desde edades muy tempranas adquieran una serie de destrezas que les ayuden a regular sus emociones con mayor facilidad.

Como futura maestra y más concretamente, maestra especializada en Educación Física, considero que este estudio ha sido idóneo para obtener una formación mayor como docente y para aprender y poder desarrollar nuevas técnicas en el sistema educativo.

7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalá, U. d. (s.f.). *Universidad de Alcalá*. Obtenido de <https://www.uah.es>
- Alicante, U. d. (s.f.). *Universitat d'Alcant. Universidad de Alicante*. Obtenido de <https://web.ua.es/es/grados-oficiales.html>
- Almería, U. d. (s.f.). *Universidad de Almería*. Obtenido de <https://cms.ual.es/UAL/estudios/grados/index.htm>
- Andalucía, U. I. (s.f.). *Universidad Internacional de Andalucía*. Obtenido de <https://www.unia.es/>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention : American Psychological Association D12, (1998), 125–143. doi:10.1093/clipsy/bpg015.
- Baeta, G. (2016). *Revisión teórica sobre la aplicación de programas de mindfulness en el sistema educativo español*. (Trabajo de fin de grado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España
- Bahillo, G. R. (2010). Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Acción Motriz*, volumen 8, 12-18.
- Bahillo, G. R., López-Ros, V., Lagardera Otero, F., Lavega Burgués, P., & March LLanes, J. (2014). Un viaje de exploración interior: Emociones y estados de ánimo en la práctica motriz introyectiva. *Apunts.Educación Física y Deportes*, volumen 113, 30-36.
- Balears, U. d. (s.f.). *Universitat de les Illes Balears*. Obtenido de <https://estudis.uib.es/es/grau/>
- Barcelona, U. A. (s.f.). *Universidad Autónoma de Barcelona*. Obtenido de <https://www.uab.cat/grados/>
- Bays, J. C. (2009). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*, Recuperado de: <https://archive.org/details/mindfuleatinggui00bays>
- Bishop, S. R. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*, 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Burgos, U. d. (s.f.). *Universidad de Burgos. Campus de excelencia internacional*. Obtenido de <https://www.ubu.es/grados>
- Cádiz, U. d. (s.f.). *Universidad de Cádiz*. Obtenido de <https://www.uca.es/grados/>
- Canales-Lacruz, I., & Rovira, G. (2016). Artículo original la importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente. *Movimiento*, 157-172.
- Canales-Lacruz, I., & Rovira, G. (2017). La práctica de la atención plena en estudiantes universitarios. Dificultades y facilidades percibidas. *Retos*, 118-122.
- Canaria, U. d. (s.f.). *ULPGC. Universidad de Las Palmas de gran Canaria*. Obtenido de <https://www.ulpgc.es/estudios>

- Cantabria, U. d. (s.f.). *Universidad de Cantabria. Campus de excelencia Internacional*. Obtenido de <https://web.unican.es/estudios/estudios-de-grado>
- Carlos, U. R. (s.f.). *Universidad Rey Juan Carlos*. Obtenido de <https://www.urjc.es/estudios/grado/558-educacion-primaria>
- Colaianne, B., Galla, M. B., Roeser, W. R., (2019). Perceptions of mindful teaching are associated with longitudinal change in adolescents' mindfulness and compassion. *International Journal of Behavioral Development*, volumen (44), 41-55. doi: 10.1177/0165025419870864
- Córdoba, U. d. (s.f.). *Universidad de Córdoba*. Obtenido de http://www.uco.es/docencia/grados/images/documentos/grados_centro_f_ciencias_educacion/grado_educacion_primaria/3_competencias_EPRI_UCO_180626.pdf
- Coruña, U. d. (s.f.). *Universidade da Coruña*. Obtenido de <https://estudios.udc.es/es/study/detail/652G02V01>
- Cray, D., McKay, R., y Mittleman, R. (2018, 5 de noviembre). Cultural intelligence and mindfulness: Teaching MBAs in Iran. *Journal of International Education in Business*. Recuperado de : <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JIEB-12-2016-0048/full/html>
- Extremadura, U. d. (s.f.). *Universidad de Extremadura*. Obtenido de <https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/alumnado/funciones/grados/>
- Germer, C ., Siegel, R ., & Fulton, P . (2005). *Min- dfulness and psychotherapy*. New York, NY: THE GUILFORD PRESS.
- Girona, U. d. (s.f.). *Universitat de Girona*. Obtenido de <https://www.udg.edu/ca/estudia/oferta-formativa/graus>
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Madrid: S.A. Ediciones B.
- Granada, U. d. (2020). *Universidad de Granada*. Obtenido de <https://www.ugr.es/estudiantes/grados>
- Hanh, T . N . (1975). *The miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Kabat-zinn, J . (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future, (2002), 144–156. doi:10.1093/ clipsy/bpg016
- Hughes, S., Lewis, H., (2020). Tensions in current curriculum reform and the development of teachers' professional autonomy. *British Educational Research Association*, volumen (31), 290-302. Doi: <https://doi.org/10.1002/curj.25>
- I, U. J. (s.f.). *Universitat Jaume I*. Obtenido de <https://www.uji.es/estudis/graus/>
- Jaén, U. d. (s.f.). *Universidad de Jaén*. Obtenido de <https://www.ujaen.es/estudios/oferta-academica/grados>

- Largadera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Largadera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar: las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Universitat de Lleida, Lleida.
- Laguna, U. d. (s.f.). *Universidad de La Laguna*. Obtenido de <https://www.ull.es/estudios-docencia/grados/#ciencias-sociales-y-juridicas>
- Langer, E. J. (2000). The Construct of Mindfulness, 56(1), 1–9.
- León, U. d. (s.f.). *Universidad de León*. Obtenido de <https://www.unileon.es/estudiantes/oferta-academica/grado>
- Lérida, U. d. (s.f.). *Universitat de Lleida*. Obtenido de <http://www.educacioprimaria.udl.cat/es>
- Low, R. (2019), Mindfulness for teachers: notes toward a discursive cartography. *History of Education Review, Volumen* (48),91-108. doi:<https://doi.org/10.1108/HER-12-2018-0030>
- Lu, C.; Tito, JM., & Kentel, JA. (2009). Eastern movement disciplines (EMDs) and mindfulness: a new path to subjective knowledge in western physical education. *Quest*,61(3) 353-370
- Madrid, U. C. (s.f.). *Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de <https://www.ucm.es/>
- Málaga, U. d. (s.f.). *Universidad de Málaga* . Obtenido de <https://www.uma.es/oferta-de-grado/>
- Mancha, U. d.-L. (s.f.). *Universidad de Castilla-La Mancha. Campus de excelencia internacional*. Obtenido de <https://www.uclm.es/misiones/estudios/queestudiar/grados>
- Martínez, C. (2014). *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la etapa de E.P*. Universidad de La Rioja.
- Merchán, I. M^a., Bermejo, M^a. L., y González, J. D (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación, 1*, 91-99.
- Moñivas, A., García-Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Minfulness (Atención Plena): Concepto y teoría. *Portularia*, 83-89.
- Murcia, U. d. (s.f.). *Universidad de Murcia*. Obtenido de <https://www.um.es/web/educacion/contenido/estudios/grados/educacion-primaria>
- Navarra, U. P. (s.f.). *Universidad Pública de Navarra*. Obtenido de <https://www.unavarra.es/sites/grados/educacion.html>
- Oviedo, U. d. (s.f.). *Universidad de Oviedo. Universidá d'Uviéu. University of Oviedo*. Obtenido de <http://www.uniovi.es/estudios/grados>
- Pareja, M. A. (2006). Atención Plena. *EduPsyhé.Revista de Psicología y psicopedagogía*, 23.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico comentado de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.

- Rioja, U. d. (s.f.). *Universidad de La Rioja*. Obtenido de https://www.unirioja.es/estudios/grados/index_18_19.shtml
- Rovira, G. (2010, 20 de mayo). Prácticas Motrices Introyectivas: una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Acción Motriz*. Recuperado de : https://mdc.ulpgc.es/digital/document/content/amotriz_34
- Salamanca, U. d. (s.f.). *Universidad de Salamanca Campus de Excelencia Internacional*. Obtenido de <https://www.usal.es/>
- Salud, O. M. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud Mental: https://www.who.int/mental_health/es/
- Sevilla, U. d. (s.f.). *Universidad de Sevilla 1505*. Obtenido de <https://www.us.es/>
- Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, M., Molero-Jurado, M., Gázquez, J., Tortosa, B. M., & González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12.
- Thera, N. (2005). *The Heart of Buddhist Meditation*. Kandy: Buddhist Publication Society.
- València, U. d. (s.f.). *Universitat de València*. Obtenido de <https://www.uv.es/uvweb/grado-maestro-maestra-educacion-primaria/es/grado-maestro/educacion-primaria-1285934001093.html>
- Valladolid, U. d. (s.f.). *Universidad de Valladolid*. Obtenido de <http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/2.01.02.01.alfabetica/index.html>
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 92-99.
- Vasco, U. d. (s.f.). *Universidad del País Vasco*. Obtenido de <https://www.ehu.eus/es/grado-educacion-primaria-bizkaia/menciones-itinerarios>
- Vigo, U. d. (s.f.). *Universidade Vigo*. Obtenido de <https://www.uvigo.gal/es/estudiar/que-estudiar/estudios-grado>
- Virgili, U. R. (s.f.). *Universidad Rovira i Virgili*. Obtenido de <https://www.urv.cat/es/estudios/grados/oferta/index2/>
- Zaragoza, U. d. (s.f.). *Universidad de Zaragoza*. Obtenido de <http://www.unizar.es/>